

Bodymusic - der eigene Körper als Instrument

**Ein Kurs für Betroffene und Angehörige
Für musikalische und 'unmusikalische' Menschen**

Musik tragen wir alle in uns, und wir können sie mit unserem eigenen Körper zum Klingen bringen. Die Musik entsteht zum Beispiel durch Klatschen, Schnipsen und die Stimme. Jede Kurseinheit besteht aus Aktivitätsphasen und Entspannungsphasen.

Wir erarbeiten leicht erlernbare Lieder mit Stimme und Bodypercussion und experimentieren mit verschiedenen Klängen. So entsteht Raum für Verbundenheit, Leichtigkeit und Freude. In Ruhephasen können Sie es sich bequem machen und den live gespielten Klängen von besonderen Instrumenten wie z.B. der Sansula oder Körpertambura lauschen. So beruhigen wir unser Nervensystem und können gleichzeitig verborgene Energien aktivieren.

Der Kurs ist so gestaltet, dass Sie - egal, ob mit oder ohne musikalische Vorerfahrung - von den positiven Effekten der Bodymusic profitieren können. Sie müssen nicht singen können! Die Neugierde, sich mit der eigenen Stimme auseinanderzusetzen ist vollkommen ausreichend.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung mit, etwas Warmes zum Überziehen, Socken, gerne ein Handtuch oder eine Decke.

Leitung	Lina Schmidt Musiktherapeutin DmtG	
Zeit:	Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr	
Termine 2026	17. September 01. Oktober 22. Oktober	05. November 19. November
Ort	Gruppenraum der Psychosozialen Krebsberatungsstelle München	
Unkostenbeitrag	50 € für 5 Termine	
Anmeldung	Psychosoziale Krebsberatungsstelle München Bayerische Krebsgesellschaft e.V. Nymphenburger Str. 21a, 80335 München 089 / 54 88 40 -20 kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de	